

Социально-психологический тренинговый курс для женщин с диагнозом наркологического расстройства

В настоящее время достаточно четко проработаны медицинские и психолого-психотерапевтические составляющие реабилитации. После проведения лечения в области психологических и биологических аспектов зависимости предполагается, что пациенты возвращаются к социально одобряемому образу жизни. К сожалению, на данном этапе у многих пациенток возникают социальные трудности: отсутствие работы, профессии, образования, неудовлетворительные условия проживания, материальные трудности, нарушенные детско-родительские отношения. В большинстве случаев эти затруднения вызваны как поведенческими проблемами пациенток, так и отсутствием у них необходимой информации, инициативы, навыков ответственного родительства. Предлагаемый нами социально-психологический тренинг направлен на восстановление утраченных социальных навыков для успешной адаптации пациенток в обществе, гармонизацию детско-родительских, семейных отношений и профилактику социального сиротства.

Цель: способствовать поддержанию стойкой ремиссии и успешной ресоциализации пациенток наркологического профиля посредством восстановления и развития психосоциальных навыков, утраченных в результате употребления ПАВ.

Целевая группа: женщины, находящиеся на амбулаторном или стационарном лечении с достаточным уровнем реабилитационного потенциала.

Критерии отбора в группу:

- критика к болезни
- желание лечиться
- установка на трезвость
- потребность в усвоении навыков
- отсутствие выраженной психической патологии
- отсутствие выраженной агрессивности

Тренинговый курс состоит из 10 тематических занятий:

1. «Не идеальная, но уникальная»
2. «В гармонии с собой»
3. «Учимся общаться конструктивно»
4. «Страхи, которые мешают нам жить»
5. «Хочешь быть счастливой – будь ей!»
6. «Мои жизненные ценности»
7. «Я – мама»
8. «Я и мое здоровье»
9. «Счастье моей семьи»
10. «Я справлюсь»

Занятия проводятся в открытых мини-группах из 3-8 человек. Продолжительность каждого занятия 90 минут.

Тематический план женских реабилитационных групп

№	Тема занятия	Цели и задачи занятия	Ход занятия
1.	«Не идеальная, но уникальная»	Сформировать умение идентифицировать свои социальные роли, отработать навыки самопознания, самоанализа и умения оценивать сильные и слабые стороны своей личности, содействовать формированию адекватной самооценки и развитию положительной Я-концепции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Знакомство «Ромашка» 3. Упражнение-активатор «Цвет настроения» 4. Упражнение-проблематизация «Кто Я?» Обсуждение 5. Упражнение–проблематизация «Какая Я?» Обсуждение 6. Притча «Небезупречный горшок». Обсуждение. 7. Упражнение «Лучшее о себе» 8. Рефлексия
2.	«В гармонии с собой»	Отработать навыки оптимального поведения в стрессовых ситуациях, навыки самоконтроля и саморегуляции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Знакомство «Ромашка» 3. Мозговой штурм «Проявления стресса» 4. Мини-лекция «Стадии развития стресса» 5. «Притча о двух лягушках». Обсуждение. 6. Мозговой штурм «Способы преодоления стресса» 7. Упражнение-релаксация «Наблюдение за дыханием». 8. Физкультминутка 9. Психологический настрой 10. Рефлексия
3.	«Учимся общаться конструктивно»	Содействовать восстановлению коммуникативных и поведенческих навыков, развитию эмпатии, обучить основам эффективного общения, продуктивного взаимодействия и техникам отказа в ситуации провокации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Знакомство «Ромашка» 3. Притча «Король и сон». Обсуждение 4. Мини-лекция «Способы общения» 5. Дискуссия «Правила эффективного общения» 6. Притча «Три фигурки». обсуждение 6. Мини-лекция «Поведение в конфликтных ситуациях». 7. Техники отказа в ситуации провокации «Умей сказать НЕТ». 8. Отработка навыков отказа 9. Рефлексия
4.	«Страхи, которые	Выявить и осознать причины возникновения своих страхов,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Знакомство «Ромашка»

	мешают нам жить»	выработать стратегии по их преодолению и содействовать развитию умения находить адаптивные выходы из сложных ситуаций.	3. Мозговой штурм «Что такое страх». 4. Притча о страхе. Обсуждение. 5. Дискуссия «10 женских страхов». 6. Притча «Страх будущего». Обсуждение. 7. Мини-лекция «Что же делать со страхом?» 8. Притча «Путь ручейка». Обсуждение. 9. Рефлексия
5.	«Хочешь быть счастливой – будь ей!»	Закрепить позитивный образ будущего, содействовать в поиске внешних и внутренних ресурсов с целью возвращения к социально полезной деятельности	1. Приветствие 2. Знакомство «Ромашка» 3. Упражнение «Комплимент» 4. Притча «Счастье» 5. Мозговой штурм «Правила счастливого человека» 6. Упражнение «Учусь быть счастливой» 7. Техника «Календарь радости» 8. Притча «5 простых правил» 9. Рефлексия
6.	«Мои жизненные ценности»	Способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего, помочь в осмыслении собственных ценностей и ранжировании их по значимости	1. Приветствие 2. Знакомство «Ромашка» 3. Дискуссия «Что такое ценности?» 4. Мини-лекция «Система ценностей» 5. Игра-проблематизация «Жизненные ценности» Обсуждение 6. Методика «Круг жизненного баланса» 7. Притча «О ценностях жизни» 9. Рефлексия
7.	«Я – мама»	Содействовать восстановлению гармоничных детско-родительских отношений, формированию навыков ответственного родительства и осмыслению собственной системы воспитания	1. Приветствие 2. Знакомство «Ромашка» 3. Упражнение -активатор «Я мама» 4. Упражнение «Сокровища материнского сердца» 5. Мини-лекция «Язык родительской любви» 6. Упражнение «Ласковое слово» 7. Изготовление поделки

			8. Упражнение «Закончи фразу» 9. Рефлексия
8.	«Я и мое здоровье»	Способствовать осознанию ценности здорового образа жизни, разъяснить причинно-следственную связь здоровья и собственного поведения, содействовать формированию навыков самоконтроля и самоорганизации	1. Приветствие 2. Знакомство «Ромашка» 3. Мозговой штурм «Здоровье и факторы, влияющие на него». 4. Метафора «Золотая муха». Обсуждение. 5. Тест «Уровень энергии». 6. Дискуссия «Как помочь здоровью» 7. Методика «Моя карта здоровья» 7. Рефлексия
9.	«Счастье моей семьи»	Способствовать оздоровлению семейных взаимоотношений, восстановлению нравственно-этических норм и традиций семьи	1. Приветствие 2. Знакомство «Ромашка» 3. Упражнение «Снежный ком» 4. Обсуждение сказки «Талисман» 5. Рисуночный тест «Моя семья в образе деревьев» 6. Психогимнастика «Радуга» 7. Упражнение «Похвала» 8. Упражнение «Семейный праздник» 9. Рефлексия
10.	«Я справлюсь»	Отработать навыки преодоления стресса, самоконтроля и саморегуляции, содействовать поиску внешних и внутренних ресурсов, обучить индивидуальным психотехникам ослабления и видоизменения стрессовых ситуаций	1. Приветствие 2. Знакомство «Ромашка» 3. Дискуссия «Отрицательные эмоции: хорошо или плохо?» 4. Упражнение. Лепка из пластилина «Трансформация эмоций» 5. Мини-лекция «Дай шанс здоровью» 6. Аутотренинг «На вершине горы» 7. Притча «О бабочке». Обсуждение 8. Упражнение «Солнышко внутренних ресурсов» 9. Рефлексия